



行事食報告

6月

「プリンアラモード」
メロンやイチゴのソース
をかけて色鮮やかに仕上げました。



寒さが厳しい季節となりました。
入所者様に水分補給や食事摂取の重要性を
お話しさせていただいておりますが、ご家族の
皆様もしっかりと栄養補給して、寒さに負けず
に過ごしていただければと思います！



7月

静岡名物「ぬまづ丼」
しらすや桜海老、鱈を
のせてお出ししました。



「七夕レクリエーション」

入所者様に牛乳かんを星形にくり
抜いていただきゼリーの上に
飾り付けました。



8月

「郷土料理」
沖縄の「ソーキそば」を
提供しました。独特の
味付けに皆様喜ばれて
おりました。



「土用の丑の日」

うな丼をお出ししました!!
大きいうなぎに皆様驚かれていました。



「ちらし寿司の日」

ちらし寿司をお出したところ、
色鮮やかで少し酢の
効いたご飯に皆様
完食されていました。



9月

「誕生会」 お刺身が時期的にお出しできない為、
秋の味覚の「松茸の炊き込みご飯」や「信濃蒸し」
をお出ししました。
おやつには手作りの紅白まんじゅうを
お出ししました。



10月

「サンマのおつゆ」
千葉県のご郷土料理。
サンマの香りが広がるおつゆでした。
一緒に巻き寿司といなりをお出しし、
皆様の箸の進みが早かったです！



「敬老会」

松花堂弁当に秋の味覚を盛り、
入所者様・利用者様の
長寿をお祝い
いたしました。



「お刺身解禁」10月に入り、
誕生会の祝い膳にお刺身が提供
できるようになりました。
皆様完食されて
いました。



11月

「海鮮丼」 11月の誕生会では、「海鮮丼」
をお出ししました。しらすにいくら、甘えび
などが豪快に盛りだくさんで、食欲をそそられました！
おやつはシュークリームのチョコがけをお出ししました。



今後の行事食予定

1月 元旦祝い膳

4月 花見松花堂弁当

2月 出張にぎり寿司

5月 こどもの日膳

3月 ひな祭り祝い膳

6月 セレクト食

現在の食事形態



ソフトB ムース状
固形物があるとむせてしまう方に一度ミキサーにかけてとろみ剤で成形したもの



ソフトA 極刻み状
かむ力が弱い方に細かく刻みとろみの付いたソースをかけたもの



一口大
若干のかむ力に不安のある方
自歯が少ない方に提供。
写真の器はすくうのを助ける自助食器！



ミキサー
粒が無くヨーグルト状
開口が難しい方にシリンジを用いて提供する事が多い



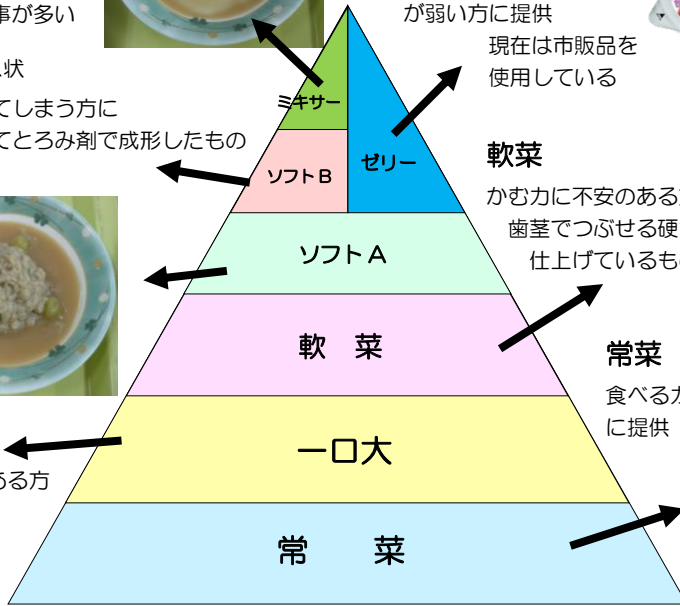
ゼリー
口の中で食べ物をまとめられない方、飲み込む力が弱い方に提供
現在は市販品を使用している



軟菜
かむ力に不安のある方に歯茎でつぶせる硬さに仕上げているもの



常菜
食べる力に問題のない方に提供



サルコペニアとフレイル

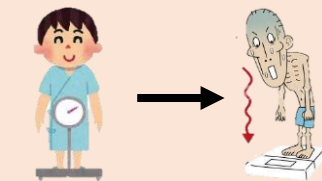
サルコペニアとは？

ギリシャ語で「筋肉 (sarx)」と「喪失 (penia)」を合わせた言葉です！
この言葉の通り、加齢に伴って筋肉量や筋力が著しく減少し、身体機能の低下した状態を示します。

フレイルとは？

簡単には虚弱性が増大した状態と言えます！
虚弱…例えばこのような方は要注意です。

「年に4～5kgの体重減少がある」



「疲れやすくなった」

「握力が低下した」



「歩行スピードが低下した」



「身体の活動性低下」など

深く関係している

予防には!?

サルコペニア
悪循環

食事量の低下

運動量の低下

転倒
寝たきり

筋肉量の低下

良質なたんぱく質 ビタミンD&カルシウム

適度な外出

日頃より、栄養ケアマネジメントへのご理解ありがとうございます。
又、栄養計画書へのサイン等、今後もよろしくお願いいたします。

